

欲索取詳細資料

請和當地的保健部辦事處聯繫：

如果您認為您在工作時有接觸到鉛，請聯繫：

華盛頓州勞工及工業部  
工業安全保健局

Washington State  
Department of Labor and Industries  
Division of Industrial Safety and Health  
1-800-423-7233



Office of Environmental Health and Safety  
P.O. Box 47825  
Olympia, WA 98504-7825  
1-888-586-9427

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. For requests please call 1-888-586-9427 (TDD relay 1-800-833-6388).

DOH Pub 333-004 4/99 Chinese

# 鉛和您的孩子

家長手冊



## 鉛

在我們的周圍，到處都有鉛，從油漆到汽車電池裡都可找到鉛。有時鉛的使用是安全的。有些則不安全。但我們能確定一件事——鉛對年幼的孩子是很有害的。

大部的鉛是從嘴巴進入人體。因為年幼的孩子常把玩具和手指放進嘴巴裡，他們比較容易攝取鉛毒。

即使是少量的鉛，也可以導致學習、行為或心理上的問題。由於症狀通常不很明顯，您可能無法辨認。

嚴重的鉛中毒在兒童當中是很少見的。如果發生鉛重毒，其症狀可能是疲倦、嘔吐以及腹部的絞痛。貧血症和腎臟受損也可能會發生。

### 我的孩子是否應該接受鉛中毒的測驗？

因為兒童通常沒有例行的鉛中毒測驗，您應該判斷您的孩子是否有接觸到鉛。請使用這份手冊裡的檢查表。如果檢查表裡有任何答案是肯定的，請和您的家庭醫師或您當地的保健部聯繫。一項血液測驗可決定您的孩子是否接觸了過多的鉛。

## 鉛：常見的來源

### 油漆



兒童最容易從老房子的油漆裡接觸到鉛。在一九六〇年之前，油漆裡都含有大量的鉛。在老房子裡，兒童能從鉛塵和剝落的油漆裡接觸到鉛，尤其是在整修房子的時候。在房子外面，剝落的油漆和灰塵中所含的鉛，最後會落到您房子周圍的土地中，而那正是您孩子遊玩的地方。

### 土壤



車子汽油中所含的鉛會被散播到周圍的環境裡。許多年之後，鉛會堆積在繁忙道路旁邊的土壤裡。在農業地區，用來殺蟲的化學藥物裡所含的鉛，也會污染到土壤。土壤裡的鉛還有其他的來源，例如鍊鉛廠、鍊鋼廠和其他工廠的煙和灰塵。

### 工作和嗜好



如果您在工作上需要使用鉛，則您工作服上的鉛就可能被帶回家中。您的汽車和您的房子都可能被鉛污染，而您的家人也會接觸到危險含量的鉛。會在您家中釋放鉛塵和油氣的玩具，也會使您的孩子接觸到鉛。

### 水



通常流到您家的水不含有鉛。但是您家裡的焊料、黃銅附件，以及導水的鉛管等，都會使您家的用水受到鉛的污染。您家的自來水如果在水管中停留過久，就可能含有大量的鉛。熱水、自然的軟水或帶酸性的水也都可能含有鉛。將水煮沸並不會減少或清除水中的鉛。

## 如何在家裡減少鉛的接觸



### 保護您的孩子：

- 讓他們遠離含鉛的油漆碎塊和塵土。
- 讓小孩在草地上或鋪過的地面上玩，而不要在土上玩。
- 常清洗他們的手和臉，特別是在吃東西之前和在外面玩耍之後。也要清洗他們的手指甲縫。
- 常常清洗嬰兒的玩具和給嬰兒咬的東西。
- 給孩子吃富鈣質和鐵質的食物。若人體裡沒有足夠的鐵質和鈣質，就比較容易吸收到鉛。富鈣質的食物包括牛奶、酸乳、乳酪、豆類、菜花、大黃葉柄、胡蘿蔔和芹菜。富鐵質的食物包括葡萄乾、牛肉、綠色蔬菜、穀類和核仁。



### 清除油漆或整修：

- 讓有油漆的地方保持良好狀況。
- 在整修時採取防護措施。和當地的保健部門聯繫，詢問有關清除含鉛油漆的事宜。決對不要使用熱槍清除含鉛的油漆。您可多方打聽，向清除含鉛油漆的承約工人請教他們的經驗。
- 兒童和懷孕婦人不應留在整修過或清除了油漆的老舊房子裡。



### 在廚房裡：

- 在烹調、準備冷飲和調配嬰兒食物時，請務必使用冷的自來水。如果自來水在水管中停留了一整夜，先把自來水打開一分鐘再使用，以“沖洗”水管。
- 清洗蔬菜水果上的土壤和灰塵。
- 避免使用上過釉的陶製碗盤，也避免用含鉛的水晶玻璃裝嬰兒食物或酸性果汁及食物。
- 不要將食物留在開過的罐頭中。將食物和果汁存放在玻璃和塑膠的容器中。

### 房子的清理：

- 按時吸塵和清洗地毯。不要掃地或乾拭灰塵。用溼的拖把和抹布清拭地板和家具。
- 經常清理暖氣管和更換暖氣過濾網。
- 在每個入口前放上地氈墊子，並經常清理它們。進房間以前先擦擦鞋子，最好將鞋子留在門邊。



### 其他避免鉛的方法：

- 如果您在有鉛的地方工作，您應在工作時換上您的工作服和鞋子。您回家前應先淋浴。不要將受到污染的衣物和鞋子帶回家中。
- 如果您的嗜好、玩具有鉛的成分，請格外小心。最好將這些東西存放在起居空間之外。
- 不要在您的火爐裡燃燒帶漆的木材。
- 經常梳洗您的寵物。不要讓牠們接近您的床。
- 保持庭院的清潔。用水管沖洗牆壁、陽台和走道。
- 避免使用含鉛的家庭配方，例如 greta, azarcon, paylooh, 以及 kohl 等。這些東西會使小孩病得相當嚴重。

## 一份檢查表：

任何兒童都可能受到鉛的影響，但是某些特定的因素會增加鉛中毒的可能性。如果您的孩子是在六歲或六歲以下，請回答下面的檢查表：

- 我小孩住在或常常到一個一九六〇年前蓋的房子裡，那房子有剝落乾裂的油漆。
- 我小孩住在或常常到一個一九六〇年前蓋的房子裡，那個房子最近才經過整修，或將要進行整修，或正在進行整修。
- 我小孩的兄弟或姊妹，或和他一起住、一起玩的人，曾經檢驗出有鉛中毒的情形。
- 我小孩住在鍊鉛廠、電池重造廠或其他會釋放鉛的工廠附近。
- 我家有人在這裡工作：
  - 進行整修的老房子裡
  - 電池工廠或重造廠
  - 鉛礦場或鍊鉛廠
  - 化學工廠
  - 冷卻器修復廠
  - 金屬製造廠（特別是鉛或黃銅）
  - 橋架噴漆
  - 在室內操作噴火槍
- 我家有人有下列其中一項嗜好：
  - 彩色玻璃的建造
  - 上釉的陶器
  - 製作釣魚垂
  - 製作黃銅器
  - 填充彈藥
  - 焊接

如果您在上面有勾選任何一項，請打電話給您的醫師、當地的保健部門或華盛頓州保健部，詢問有關為您的孩子做鉛中毒檢驗的資料。



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**